



Nº 11 CENA 70

KULTURA CIAŁA

ROK III LISTOPAD 1929 r. NR. 11.

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE POD REDAKCJĄ Dr. JULJI SWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

CHIRURGJA KOSMETYCZNA

Chirurgja kosmetyczna jest jedną z najnowszych gałęzi medycyny. Zabiegi chirurgiczne i kosmetyczne mają za zadanie usuwanie defektów, jakie w wielu wypadkach deformują powierzchowność człowieka.

W dzisiejszych czasach, kiedy w całym szeregu zawodów od powierzchowności zależy cały byt albo cała przyszłość i szczęście kobiety, brzydota staje się chorobą, którą trzeba leczyć wszelkiemi możliwemi sposobami.

Zwłaszcza pracownicy, których zawód wymaga ciągłego stykania się z ludźmi, nie mogą swoim wyglądem budzić odrazy. Dla nich zabieg kosmetyczny, a gdy to nie pomoże, nawet radykalny zabieg chirurga jest prawdziwem dobrodziejstwem.

Jakie defekty dają się już obecnie usunąć drogą operacyjną? Chciałabym podzielić się z Sz. Czytelniczkami swemi uwagami, po zwiedzeniu znanych zagranicą (Paryż, Berlin, Wiedeń) zakładów, gdzie miałam sposobność przyjrzeć się wszelkiego rodzaju zabiegom i operacjom kosmetycznym.

Stwierdzić mogę, że prawie wszystkie operacje kosmetyczne udają się znakomicie, lecz główną zasadą przy tych zabiegach jest dobieranie odpowiednich przypadków nadających się do zastosowania lancetu chirurga. Gdyby tego rodzaju operacje zostały dokonane na wszystkich zgłaszających się — procent ten spadłby znacznie.

Jakiego rodzaju defekty istotnie nadają się do usuwania drogą radykalną?

Chirurgja kosmetyczna bierze udział w walce ze starością, usuwając jej zewnętrzne objawy, a więc zmarszczki i defekty, złączone z wiekiem. Przedewszystkiem więc chirurgja korpusu, która wpływa na kształt ogólny sylwetki, sprowadza się do dwu głównych zabiegów, t. zn. plastyki piersi i zdejmowania tłuszczu podskórnego z jamy brzusznej.

W obecnych czasach koniecznym warunkiem urody kobiecej jest piękna sylwetka. Czyż może mieć kobieta wygląd estetyczny, gdy nosi przed sobą workowate, wiszące piersi oraz duży, obwisły brzuch?! Obawa przed zniekształceniem u niektórych kobiet nowoczesnych jest, niestety, tak wielka, że nie rzadko rezygnują z potomstwa, lub same nie karmią piersią, by figura ich nie uległa deformacji.

Wielka masa tłuszczu na ścianie brzusznej sprawia duże dolegliwości i noszenie przed sobą takiego ciężaru jest bardzo przykre, gdyż nietylko zniekształca, powodując karykaturalną sylwetkę, lecz i psychicznie wpływa przygnębiająco. Ciężar tłuszczu w jamie brzusznej dochodzi czasem do 20 kilku kilo, co nie może być obojętne dla serca i ogólnego stanu organizmu.

Biust — ta największa ozdoba kobiety — jeśli ma kształt wiszących worków, czyni karykaturę z najpiękniejszej kobiety. Oba te najpoważniejsze defekty usuwa nóż chirurgiczny, pozbawiając nieraz uciążliwego kalectwa, przywraca kobiecie estetyczną i smukłą postać.

Prócz tego są wykonywane wszelkiego rodzaju zabiegi chirurgiczne kończyn dolnych i górnych, np. poprawianie kształtu skrzywionych nóg, leczenie wystającej kostki u dużego palca, czyli tak zwanego koślawego palca (zniekształcenie bardzo bolesne i szpecące najpiękniejszą nóżkę) — tego rodzaju defekty usuwa się drogą chirurgiczną poprostu w sposób cudowny.

Zmiana kształtu nosa drogą chirurgiczną jest zabiegiem bardzo skomplikowanym, gdyż nietylko zostają przepiłowane lub spiłowane chrząstki, lecz

nawet przeszczepiane są chrząstki z innych części ciała, żeby nos powiększyć, lub też wyprostować.

Zwracam uwagę Paniom, mającym pretensje do swoich zbyt szerokich lub zadartych nosków, że powinny poprawiać swe istotne lub urojone defekty jedynie drogą systematycznych i racjonalnie stosowanych zabiegów, pozatem wrazie konieczności, poważnemi zabiegami chirurgicznemi.

Chirurgja kosmetyczna w wielu wypadkach zajmuje się operacjami skórnemi i podskórnemi, np. fałdy skóry i nadmierne zmarszczki na twarzy usuwa przez operacje na skroni.

Operacja ta polega na wycięciu skrawka skóry i zeszyciu jej, przez co skóra na twarzy ulega znacznemu ściągnięciu; blizny, powstałe po zabiegu chirurgicznym, o ile jest wykonany ręką wprawną, są prawie niewidoczne. Znikają nietylko zmarszczki na czole, pod oczami, lecz nawet fatalne podbródki i fałdy na szyi mogą być zniwelowane w zupełności.

Wszelkie tego rodzaju zabiegi nie są trudne; zupełnie nie potrzeba w tym celu udawać się zagranicę, gdyż u nas w kraju mogą one być doskonale wykonane, chociaż bez głośnej reklamy i wielkiego krzyku.

Operacje tego rodzaju wymagają przebywania mniej więcej do dwóch tygodni pod opieką chirurga w lecznicy, później zaś konieczne są masaże blizn.

Nie należy się jednak łudzić, że usunięty tłuszcz z jamy brzusznej, lub podbródek zwisający zniknie bezpowrotnie. Jeżeli wrócimy do niehigjenicznego trybu życia, pozbawionego ruchu, koniecznych zabiegów i t. d. to po jakimś czasie, ku wielkiemu swemu zmartwieniu spostrzeżemy się, że efekt był chwilowy.

Nie należy taić, że wszelkiego rodzaju operacje chirurgiczne, pomimo najlepszego wykonania, są jednak zabiegami poważnemi i należy im się poddawać tylko wrazie ostatecznej konieczności. Zwłaszcza usuwanie tłuszczu z jamy brzusznej zwykle bywa operacją ciężką, gdyż przy nagromadzeniu większej ilości tłuszczu w jamie brzusznej przychodzi do zwyrodnienia mięśnia sercowego, co u osób o słabszem sercu może dać wyniki niepożądane.

Jedynie drogą higjenicznego trybu życia, przez pielęgnowanie zdrowia, przestrzeganie zasad nowoczesnej higjeny, stosowanie racjonalnych zabiegów kosmetycznych — można uzyskać stały i trwały efekt wiecznej piękności i zdrowia. Powtarzam raz jeszcze, że lancet chirurga w służbie urody powinien być ostatnią rezerwą w walce o piękność.

Dr. J. Świtalska

TYFUS BRZUSZNY

Żeby uprzytomnić, czem jest tyfus, musimy zdać sobie sprawę, w jakich warunkach powstaje, czem jest wywoływany.

Tyfusem zakażamy się prawie wyłącznie przez połknięcie laseczników. Wątpliwą jest rzeczą, czy możemy zakażać się innemi drogami, np. przez narząd oddechowy, skórę i t. d. Szczególnie niebezpieczne dla nas są owoce i jarzyny, które kupujemy na targu, a których przechowywanie pozostawia bardzo wiele do życzenia. Niejednokrotnie widzimy np. jabłka i ogórki, leżące wprost na ziemi, a kupujący przebierają je, przerzucają i biorą do rąk coraz to inne.

Na rękach ich mogą się znajdować laseczniki tyfusu, bo przecie w rodzinie, albo w otoczeniu mogą być chorzy, lub ozdrowieńcy, którzy przez długie jeszcze tygodnie mogą być przenosicielami laseczników tyfusu. Jeżeli nie jest przestrzegana czystość i odpowiednia dezynfekcja, to w odchodach i moczu chorego, wylewanych do wspólnego kanału, znajdują się żywe laseczniki.

Osoby, pielęgnujące chorych, zbierają te laseczniki na ręce, które zbyt często nie są utrzymywane w odpowiedniej czystości, a dotykając produktów spożywczych, oddają je otoczeniu. Jeżeli wiemy, że panuje tyfus, to należy wystrzegać się picia nieprzegotowanej wody, bo w niej również mogą znajdować się laseczniki. Przedostają się one do wody, o ile wpobliżu są miejsca ściekowe, co u nas, niestety, nie należy do rzadkości.

Do płókania owoców, mycia jarzyn, do przyrządzania wód mineralnych, do mycia naczyń — woda nieprzegotowana również się nie nadaje. Podczas epidemji nie należy pić nieprzegotowanego mleka, bo często jest rozcieńczane zakażoną wodą, może być nalane do brudnego naczynia, czy też krowy mogą być dojone przez kobietę, na której rękach są laseczniki. Często słyszymy o tem, że ludzie boją się nawet wejść do pokoju chorego na tyfus, by się nie zarazić — nie jest to niebezpieczne, jeżeli będą uwzględnione warunki higjeniczne i dezynfekcyjne.

Tyfus brzuszny napastuje przeważnie ludzi młodych, oszczędzając, niewiadomo dlaczego, starców i osłabionych. Trzeba jeszcze wiedzieć, że prątki tyfusu, dostawszy się do organizmu, nie odrazu zaczynają działać. Ten okres ich rozwoju nazywamy okresem wylęgania, trwa on od 9—11 dni. Chorzy już w tym okresie czują się źle, wyglądają mizernie, nie mają apetytu, skarżą się na bóle głowy i nieregularny żołądek. Początek choroby jest powolny. Chorzy przez kilka pierwszych dni mają dreszcze, niedomagają. Prawie zawsze skarżą się na ból głowy, krzyża i kończyn. Ciepłota ciała wzrasta stopniowo, powoli. W pierwszym tygodniu dochodzi do 40°, a nawet więcej. Chorzy często tracą przytomność, majaczą. W tym czasie na skórze widzimy wysypkę czerwoną, zwaną różyczką. Brzuch jest silnie wzdęty, twardy, na ucisk bolesny, stolce zaparte. Stan taki trwa przeciętnie koło 4—8 tygodni. Najniebezpieczniejszy jest trzeci tydzień, wtedy bowiem po-

wstają owrzodzenia w kiszkach, które przy nieodpowiedniej diecie (cały czas trwania choroby płynna) mogą przedziurawić jelita i wywołać śmiertelny krwotok.

O ile nie wystąpią podczas trwania choroby żadne komplikacje w postaci krwawych stolców — wtedy choroba likwiduje się szybko. Gorączka stopniowo opada wciągu czwartego tygodnia. Dochodzi wreszcie do normy, ale to nie znaczy jeszcze, że pacjent już jest zdrów, bo ranki w kiszkach jeszcze niezupełnie się wygoiły. Nie można przeto, uwzględniając wilczy apetyt chorego, dawać mu wszystko, czego żąda, bo może być katastrofa. Dietę należy zachowywać ścisłą i stopniowo przechodzić do normalnych pokarmów.

Długotrwała gorączka, połączona ze ścisłą dietą, robią z człowieka cień ludzki. Silne wyczerpanie i długotrwałe leżenie w łóżku osłabiają chorego o tyle, że nie może chodzić bez pomocy. Ale siły wracają szybko, apetyt jest ogromny, co się przyczynia do szybkiego powrotu do zdrowia. Często poprawa jest tak znaczna, że obawiamy się nawet nadmiernej otyłości. Samopoczucie jest bardzo dobre; jedyne, co zakłóca spokój, to wielka utrata włosów i obawa wyłysienia. Dawniej polecano włosy strzyc, a nawet golić; lecz przekonano się, że to niewiele pomaga; wystarczy dobra ich pielęgnacja i używanie środków wzmacniających.

Tyfus brzuszny pozostawia po sobie długotrwałą odporność. Stosunkowo rzadko chorują nań ludzie 2 czy 3 razy. Chociaż to choroba bardzo ciężka, ale w naszych warunkach rzadko jest śmiertelna. Nie znaczy to jeszcze, byśmy nie mieli jej się wystrzegać. Stosować musimy przeto daleko posuniętą dbałość o czystość przy łóżku chorego. Należy również dezynfekować odchody chorego tuż przy łóżku, zalewając mlekiem wapiennem, lub rozcieńczonym lizolem i karbolem. To samo robimy z bielizną chorego.

Materace i przedmioty, niedające się wygotować, odkażamy w parze wodnej, z dodatkiem jakiegoś antyseptyku.

Bardzo ważną sprawą jest kwestja uodporniania przeciw tej strasznej chorobie. Po raz pierwszy zostały zastosowane szczepienia ochronne en masse w wojsku podczas wojny europejskiej z bardzo dobrym wynikiem. Uodpornianie jest przeprowadzone w formie pastylek, podawanych wciągu paru dni; jest to sposób udoskonalony, zupełnie nieszkodliwy, bezbolesny, nie wywołujący przykrych objawów, dający jednak duże prawdopodobieństwo zabezpieczenia przed zachorowaniem.

Dr J. Koczerżewska.

FACHOWE MAŁŻEŃSTWO

(na marginesie książki Dr. J. Świtalskiej: Kosmetyka i higjena dziecka.)

Piąty zjazd Małej Entente'y Kobiet, który odbył się tej wiosny w Warszawie, wśród szeregu aktualnych rezolucyj powziął również i następującą: „praca kobiety, jako gospodyni i matki, musi być traktowana jako praca zawodowa, jako fach".

Rezolucje Małej Entente'y miały na celu przedewszystkiem materjalne zabezpieczenie matki, przez zapewnienie jej prawa do części zarobków męża, mnie jednak w tym wypadku zależy na czysto moralnej stronie zagadnienia, na uświadomieniu sobie przez kobiety olbrzymich odpowiedzialności, jakie pociąga za sobą macierzyństwo i na pobudzeniu ambicyj, aby tym odpowiedzialnościom sprostać.

Mało jest krajów, gdzieby sanitarno-higjeniczna strona macierzyństwa była traktowana tak po macoszemu, jak u nas. Na Białej Rusi dotąd pokutuje zwyczaj sadzania położnej na garnek z rozpalonej gliny, co ma przynosić znakomitą ulgę w bólach porodu, a także zawijania słabych niemowląt w ciasto chlebowe i zapiekania ich w piecu. I niema czem się gorszyć i czemu dziwić, skoro tak bardzo niedawno wspomnienie w salonie w obecności pań o sprawach związanych z ciążą lub porodem uchodziło za nietakt towarzyski nie do darowania. W „Domu Otwartym" Bałuckiego mamy taką scenkę: narzeczony w rozmowie z narzeczoną wspomniał o tem, że mogą przecie kiedyś mieć dzieci. Narzeczona w pons, jej siostra mężatka odwraca głowę z pełnem niesmaku zażenowaniem, stary wujaszek gromi młodzika karcącem spojrzeniem... słowem fi donc, shocking. Nie wypada. Nie wypada mówić o dzieciach? nie, o dzieciach ile chce, jako aniołach zesłanych z nieba, tylko broń Boże, najlżejszej aluzji do funkcyj fizjologicznych, związanych z ich przyjściem na świat. Dobrze wychowana, młoda panna powinna była aż do ślubu święcie wierzyć w bociana, i dlatego pierwsze studentki budziły tyle zgorszenia i oburzenia. Pomyśleć tylko: — Panna bez złudzeń. Do „złudzeń" tych przywiązywano doprawdy zbyt wygórowaną cenę.

Teraz naturalnie jest pod tym względem znacznie lepiej, ale jeszcze wiele, bardzo wiele jest do zrobienia. W Szwecji nawet księżniczki krwi, przechodzą po ukończeniu zakładu średniego obowiązującą roczną praktykę w żłobkach niemowlęcych. U nas wciąż się wierzy w niezawodny instynkt macierzyński, dokazujący cudów na ślepo. No i cudem jest niezawodnie to, że mamy stosunkowo mało dzieci okaleczonych lub pozbawionych zdrowia na całe życie, wskutek nieumiejętnego, niefachowego postępowania matki.

Każda z dotychczasowych książek Dr. J. Świtalskiej była właściwie dobrym uczynkiem, z punktu widzenia uświadamiania kobietom niebezpieczeństw, piętrzących się na drodze ich życia i sposobów uniknięcia tych niebezpieczeństw. Żadna jednak może nie była pisana z tak wnikliwą pieczołowitością, jak ostatnia, poświęcona kosmetyce i higjenie dziecka. Pochodzi to zapewne stąd, że autorka, będąc sama lekarzem, najlepiej orjentuje się w precyzyjności i delikatności malutkiego organizmu i wie, że to, co w zastosowaniu do człowieka dorosłego byłoby nieznośną pedanterją, w stosunku do maleństwa jest tylko przedsięwzięciem niezbędnych ostrożności.

Dr. Świtalska jest swego rodzaju mistrzem w poruszaniu spraw drażliwych w sposób oględny, taktowny a zarazem kategoryczny i rzeczowy. Nie wdaje się w żaden kompromis z fałszywym wstydem i pruderją tam, gdzie chodzi o zdrowie, a więc i o szczęście ludzkie. Pogląd autorki na te sprawy dobitnie ilustruje przytoczona w książce historja „biednej Lili", której matka nie pozwoliła wezwać lekarza do porodu, gdyż twierdziła, że kobiety na wsi rodzą bez lekarza i, że poród jest funkcją naturalną kobiety. Oczywiście „biedna Lili" omal nie przypłaciła życiem mądrych zasad swej mądrej mamy. Niestety wiemy wszyscy z doświadczenia, jak często młode mężatki chętniej, niż fachowych zaleceń lekarza, słuchają trącących znachorstwem rad „doświadczonych" cioć i mam. Nieraz ciężko za to pokutują, one i ich dzieci.

Zanim powstaną u nas kursy specjalne, pouczające kobiety o higjenie osobistej w czasie ciąży i życia płciowego oraz o pielęgnowaniu niemowlęcia, kursy, które powinny obowiązywać każdą kobietę, podobnie jak mężczyznę powinność wojskowa — pomoc w swym fachu macierzyńskim może kobieta czerpać od lekarzy i z dobrych książek.

Do tych dobrych książek w pierwszym rzędzie zaliczyć należy „Kosmetykę i Higjenę Dziecka" zarówno ze względu na doskonałość i wszechstronność zawartych w niej porad, jak na styl przejrzysty a żywy, a nadewszystko przedziwnie szlachetny stosunek do życia i jego spraw uczuciowych, odważny, szczery, w najlepszem tego słowa znaczeniu, nowoczesny. Niedoświadczona, młoda mateczka znajdzie w tej książce powiernika i przyjaciela, śpieszącego rozstrzygnąć dręczące wątpliwości i służącego dobrą radą w najcięższych okolicznościach. Kobieta mająca pewne przygotowanie do fachu macierzyństwa, również chętnie zajrzy do „Kosmetyki i Higjeny Dziecka", aby skontrolować ścisłość i dokładność swej pamięci. Bardzo estetycznie dopełniają książkę fotografje przemiłych Milusińskich, odbywających różne zabiegi i ćwiczenia dla swego wieku dostępne.

Jadwiga Kiernarska

KĄCIK HIGJENICZNY

1) OCHRONA NÓG PRZED ZIMNEM — A POŃCZOSZKI JEDWABNE.

W jednym z ostatnich numerów „Daily Chronicle" podaje pewien lekarz swoje spostrzeżenia, dotyczące modnych dziś pończoch jedwabnych, oraz wpływu ich na skórę goleni. Zauważył on przedewszystkiem znaczne wzmożenie się na nich owłosienia. Zjawisko to znajduje swą podstawę w przyczynach następujących. Włosy mają za zadanie ochraniać pewne części ustroju naszego przed nadmiernem działaniem światła, z drugiej zaś strony zabezpieczyć je przed wpływem zimna. O ile zadanie to zostaje wypełnione przez noszenie pończoch wełnianych, czy bawełnianych, golenie wolne są od nadmiernego owłosienia. Z chwilą jednak, gdy pończochy jedwabne noszone są przy każdej pogodzie i ciepłocie zewnętrznej i nie dają skórze należytej ochrony przed zimnem — natura pomaga sobie sama: brak tej sztucznej osłony uzupełnia silniejszym porostem włosów.

2) KURACJA ODTŁUSZCZAJĄCA.

Kto pragnie być smukłym, niechaj uważa, by nie tyć; albowiem bardzo ciężko jest uczynić kogoś smukłym, nie szkodząc jego zdrowiu, szczególnie sercu i nerwom. Wszelkie środki, zachwalane, jako nieszkodliwe, mogą być stosowane jedynie pod nadzorem lekarskim i z wielką ostrożnością, w przeciwnym razie mogą wyrządzić szkodę. Jedynym rzeczywiście nieszkodliwym środkiem odtłuszczającym jest masaż. Dobrze prowadzony masaż pomaga naprawdę i nawet zazwyczaj oddaje usługi całemu organizmowi, zapobiega złemu trawieniu, pobudza krążenie krwi i usuwa tylko niezbędny tłuszcz. Przytem należyty ruch na świeżem powietrzu, umiarkowanie w odżywianiu, niesypianie po jedzeniu, mało słodyczy, dużo owoców, nieco gimnastyki — oto nieszkodliwe środki odtłuszczające, podczas gdy środki reklamowane i posty osłabiają układ nerwowy. Lepiej posiadać trochę więcej tłuszczu i zdrowe nerwy, niż być smukłym, a chorym, tem więcej, że smukłość przestaje już dziś być modną.

3) ZDROWOTNE ZNACZENIE JABŁKA.

Jabłka, jako pożywka dzienna, doznają coraz większego zastosowania, zawdzięczając to może bardziej naszemu zdrowemu instynktowi, niż znajomości poszczególnych wartości tych owoców. Bardzo wielu przyzwyczaiło się już do spożywania jabłek przed ułożeniem się do snu, odczuwając ich wpływ

zdrowotny. Ostatnio lekarz, znany na polu odżywiania — dr. Stötzer — tak o tem mówi: Spożywanie jabłek, zwłaszcza bezpośrednio przed ułożeniem się do snu, jest znakomitym środkiem, podtrzymującym zdrowie. Jabłko stanowi nietylko znakomitą pożywkę, ale jest również wybitnym środkiem dietetycznym. Owoc ten zawiera więcej kwasu fosforowego w stanie lekko strawnym, niż jakikolwiek płód ziemny. Spożywanie jabłek przed snem, o ile odbywa się prawidłowo codziennie, wpływa wysoce dodatnio na mózg, pobudza czynność wątroby, niszczy niemiły zapach z ust, wiąże nadmiar kwasów żołądkowych, pobudza czynności wydzielnicze, chroniąc tym sposobem przed tworzeniem się kamieni.

Dodać tu jeszcze wypada, że obficie spożywane jabłka — jak to z doświadczeń swych wysnuwa pewien lekarz amerykański — wydelikacają do tego stopnia nerwy smakowe, że wytwarza to wstręt do wszelkich napojów wyskokowych. *Dr. A. Fruchtman.*

MAŁŻEŃSTWO EUGENICZNE

Pod nazwą tą należy pojmować małżeństwo, oparte na pociągu miłosnym, na doborze płci i kojarzące harmonijnie dodatnie cechy fizyczne i duchowe mężczyzny i kobiety. Takie małżeństwo wyklucza kojarzenie się na podstawach interesu, które jest niemoralne i nie może liczyć w większości wypadków na wydanie udanego potomstwa.

Celem bowiem małżeństwa musi być przecież tworzenie potomstwa. Jakkolwiek warunki materjalne muszą być brane pod uwagę przy zawieraniu małżeństwa, to jednak nie mogą być celem, lecz jednym z warunków, koniecznych dla bytu w małżeństwie.

Zatem pewne minimum materjalnych warunków jest niezbędne przy zakładaniu rodzinnego ogniska.

Wiek małżonków odgrywa pewną rolę zarówno w szczęściu ich własnem, jak i w korzyściach dla potomstwa. Zbyt wczesny (poniżej 20 lat) u kobiety naraża ją na liczne porody, często kobiece cierpienia — dzieci tak młodych matek są przeważnie wątłe, śmiertelność wśród nich jest większa, niż u dzieci matek dojrzałych. To samo dotyczy matek starych — powyżej lat 40-tu i ojców powyżej lat 50-ciu. Różnica wieku między małżonkami nie powinna przekraczać 10 lat i lepiej, gdy mężczyzna jest starszy. Zawieranie małżeństw między bliskimi krewnymi jest szkodliwe, a także zawsze w jednej i tej samej sferze, np. w arystokracji, gdyż potęgują się w potomstwie, przekazywane jednostronne wady cielesne i duchowe. W dziedziczeniu cech matka odgrywa większą rolę, niż ojciec. Wszyscy ludzie genjalni i wybitni mieli zawsze matki wysoko wartościowe duchowo.



dobrana para

Dla wyższego fizycznie gatunku rasy, zdrowie obu płci jest jednakowo ważne. To też zasięganie porady u lekarzy - specjalistów, w razie podejrzewania u siebie jakichbądź niedomagań cielesnych lub duchowych, jest dzisiaj przed zawieraniem małżeństwa koniecznością i wchodzi w powszechny zwyczaj u ludzi uświadomionych i inteligentnych. Idzie tu przecież o rzecz bardzo ważną: o to, ażeby w ogrodzie życia ludzkiego wyrastały tylko szlachetne i piękne kwiaty, aby nie było tam miejsca na chwasty i kąkole.

To też we wszystkich krajach kulturalnych widzimy dążenie do postawienia miłości w małżeństwie na najwyższym stopniu i uniezależnienia jej od czynników szkodliwych.

Z pośród wszystkich istniejących form współżycia mężczyzny z kobietą, za najbardziej moralną uważana jest monogamja, którą broni prawo i kościół; najlepiej też zabezpiecza ona byt legalnemu małżeństwu.

Istotnie, ideałem jest wolny od przymusu, trwały związek między mężczyzną i kobietą. Jednakże wobec znacznego procentu małżeństw niedobranych, dożywotni związek małżeński bywa często niemożliwy, a dla dzieci również widok nieszczęśliwego pożycia rodziców jest fatalny.

„Pod przymusem miłość więdnie: nie znosi ona posłuszeństwa, ani zazdrości, ani obawy; cechą jej — wolność, gdyż tylko wtedy jest najczystszą, najdo-



dwoje sportowców

skonalszą i bezgraniczną, gdy się żyje w zaufaniu, równości i szczerem oddaniu".

Ellen Key domaga się równorzędnego stanowiska dla kobiety w reformie prawa małżeńskiego, zapewnienia opieki jej i dziecku; dotyczy to zwłaszcza matek nieślubnych, których kościół i prawo nie broni. Żąda zniesienia przymusu wspólnego zamieszkiwania małżonków (to przyzwyczajenie tylko, zdaniem jej, wpływa ujemnie na wierność w małżeństwie), zrównania praw dzieci nieślubnych z legalnemi.

W Niemczech wychodzi miesięcznik p. t. „Małżeństwo" („Die Ehe"), poświęcony wszystkim problematom, związanym z reformą nowoczesnego małżeństwa. Obok artykułów naukowych drukowane są tam listy czytelników i czytelniczek, wypowiadających szczerze swe poglądy na przeróżne niedomagania w życiu małżeńskiem i płciowem. Pismo jest ogromnie poczytne i rozchodzi się w znacznej ilości egzemplarzy również zagranicą. Może i u nas takie pismo miałoby rację bytu? *Dr. J. Śmiarowska.*

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI ZASTOSOWANIA MASEK

Maski, o których pisałam w numerze kwietniowym „Kultury Ciała" (rocznik 1928), jako o eksperymentach, obecnie wyszły już z okresu prób i zdobyły sobie prawo obywatelstwa wśród nowych i skutecznych środków kosmetycznych. Naturalnie, że sposób i rodzaj przyrządzanych masek uległ wielkim zmianom, podyktowanym przez doświadczenie; jednak zasada stosowania ich pozostała ta sama, jak w owych sławnych „maskach piękności", znanych jeszcze w starożytności.

Zasadniczo maski możemy podzielić na:

1) odświeżające i odmładzające cerę, oraz 2) maski lecznicze. Stosowanie masek ma na celu wprowadzenie w wierzchnią warstwę skóry składników odświeżających i odżywczych. Nadają one skórze jędrność, elastyczność, koloryt.

Rodzaj i jakość składników masek zależy od tego, czy mamy do czynienia ze skórą normalną, suchą, lub tłustą.

Do wykonania całego zabiegu niezbędny jest komplet przyrządów: tygielek do roztapiania masy, stanowiącej maskę, termometr do mierzenia ciepłoty płynów, pendzelek do nakładania masy na twarz, płyn odświeżający, krem, puder, maseczka gutaperkowa do nakładania na twarz.

Sposób użycia jest bardzo prosty:

Po umyciu twarzy płynem odświeżającym, należy posmarować ją dość obficie kremem. Następnie w tygielku, zanurzonym w wodzie, trzeba roztopić jedną tabliczkę masy plastycznej. Masę tę należy zagrzać do temperatury 60° Celsjusza, co trzeba sprawdzić przy pomocy termometru.

Roztopioną w ten sposób masę nakładamy na gorąco pendzelkiem na twarz, pokrywając ją całą warstwą grubości 2 — 3 milimetrów, poczem trzeba nałożyć maseczkę z papieru gutaperkowego tak, aby szczelnie przylegała i uniemożliwiała parowanie.

Smarowanie pendzelkiem rozpoczyna się dokoła oczu (za wyjątkiem powiek), następnie dokoła ust, wreszcie w kierunku od ucha, na całej twarzy łącznie z podbródkiem.

Maska, nałożona w sposób wyżej opisany, powinna pozostać na twarzy przez 15 — 20 minut przy cerze suchej lub normalnej i około 30 minut przy cerze tłustej lub mieszanej. Przez ten czas nie należy śmiać się, rozmawiać, aby zachować możliwie spokojny układ twarzy.

Po upływie oznaczonego terminu należy maseczkę ściągnąć wraz z masą plastyczną, spryskać twarz zimną wodą, osuszyć skórę, wetrzeć odrobinę kremu i ewentualnie różu, poczem zapudrować.

Zabieg ten stosuje się dwa, do trzech razy w tygodniu. Przy skórze wrażliwej — raz na tydzień.

Tej samej masy plastycznej nie należy używać powtórnie.

Najlepiej, jeśli nakładanie maski wykonywa osoba inna, jednak przy odrobinie wprawy można to wykonać samej, siedząc przed lustrem.

Poza wszelkiemi innemi dodatniemi cechami masek, mają one jeszcze tę właściwość, że, pobudzając obieg krwi w skórze, odżywiają ją, powodują bardzo ładny i estetyczny wygląd twarzy i wpływają dodatnio na samopoczucie kobiety. Dlatego stosują je wszystkie wykwintne elegantki, zwłaszcza wtedy, gdy chcą specjalnie świeżo i ładnie wyglądać.

Opisane wyżej maski, ożywiające i odświeżające skórę, mogą być stosowane na każdą cerę; natomiast maski lecznicze, zawierające składniki specjalne, muszą być stosowane według wskazówek lekarza.

Dr J. Świtalska.

O UŻYWCE, ZWANEJ KAWĄ

Ojczyzną kawy jest Afryka Środkowa. Otrzymuje się ją z drzewa, zwanego kawowcem. Jest to drzewo niewielkie, o wiecznie zielonych liściach, kwitnie biało. Kwiaty kawowca są nader wonne, a owoce soczyste, czerwone lub żółte, zawierające ziarnka, podobne do fasoli, koloru zielonego.

Nasiona kawy zawierają składnik, zwany kofeiną, alkaloid z grupy ciał purynowych. Jest to najważniejszy składnik kawy, któremu zawdzięcza ona swe zasadnicze własności. A mianowicie: dzięki kofeinie, kawa działa pobudzająco na system nerwowy, naczynia krwionośne i serce. Znany jest fakt, że pod wpływem szklanki kawy ustępuje zmęczenie, senność, pragnienie spoczynku. Umysł zaczyna żywiej pracować, myśli kształtują się jasno. Wzmaga się czynność osłabionego serca, powraca sprężystość mięśni. Naturalnie, i tu nadużycia prowadzą do przeforsowania naczyń i serca; nadmierne używanie kawy sprowadza stan chronicznego nią zatrucia i szereg przykrych dolegliwości.

Objawy nadużywania kawy, jako używki, są następujące: zmniejszenie apetytu, zaburzenia w trawieniu, wzdęcia, obstrukcje, bezsenność, względnie sen, przerywany przez przykre i straszne widzenia, wzmożenie pobudliwości nerwowej, bicie serca i drżenie rąk, jak u nałogowych alkoholików. Prócz tego nadużycie kawy sprowadza bóle głowy i osłabienie potencji płciowej.

Mimo tego wszystkiego, musimy kawę uważać za napój bardzo pożyteczny, gdy się go nie nadużywa. Często filiżanka kawy ratuje od śmierci zamarzniętych, otrutych, ugryzionych przez jadowite żmije, wyczerpanych przez długie marsze.

A i w życiu codziennem, przy naszym nerwowym trybie życia, przy naszych rozklekotanych nerwach użycie kawy jest nieraz wprost nieodzownem.

Intensywność naszej pracy, napięcie nerwów, praca w nocy, praca twórcza — oto względy, usprawiedliwiające spożywanie kawy. Dzięki kofeinie, intensywność naszego życia zostaje spotęgowana. Organizm do tej podniety się przyzwyczaił i nie da się oszukać żadnemi surogatami. Znane nam z czasów wojny przeróżne „herbatki" z malin, borówek, kwiatu lipowego, a kawy z cykorji, zbieranych w lesie żołędzi i zboża — nie zastąpią nigdy szklanki aromatycznej herbaty lub wonnej kawy.

O pochodzeniu kawy istnieją różne legendy. Oto jedna z nich: pewien arab w czasie podróży sporządził sobie posiłek pod drzewem kawowem i usnął. W czasie snu owoc kawy wpadł mu do strawy i ugotował się razem. Będąc zdrożonym, nie chciał podróżny ponownie przyrządzać pokarmu i spożył posiłek razem z tym odwarem kawy. Jakież było jego zdziwienie, gdy nagle uczuł się rześkim, wypoczętym i odświeżonym! Poznawszy działanie kawy, pił ją odtąd stale i rozpowszechniał jej użycie.

Wedle innego podania, mnisi chrześcijańscy zauważyli po raz pierwszy różnicę w wyglądzie i zachowaniu się kóz, które obgryzały liście kawowca; spróbowawszy jego działania na sobie, przekonali się o tym ożywczym wpływie, usuwającym senność i gnuśność, i zaczęli używać go stale.

Początkowo używano, jako napoju, wywaru z całych nasion kawowca, obecnie pijemy napar z samych ziarn.

Zwyczaj picia kawy w publicznych lokalach rozpowszechnił się w muzułmańskich krajach Wschodu w XV wieku. Powstały tam wówczas pierwsze kawiarnie, zwane „szkołami mądrości", gdyż debatowano tam nad sprawami nauki i religji, oraz sprawami społecznemi. Ponieważ jednak kawiarnie te stały się siedliskiem propagowania zasad wolnomyślnych, sułtani zamykali je, a opornych zwolenników kawy wrzucano zaszytych w workach wprost do morza. W czasach późniejszych prawo przestało być tak surowem, kawiarnie istniały, lecz ich właściciele wpłacali do obszernych kieszeni i prywatnych szkatuł sułtanów wysokie podatki.

We Francji poczęto używać kawy w wieku XVIII; nie bardzo ona tam odrazu smakowała, zwłaszcza cudzoziemcom. Żona Ludwika XIV z oburzeniem pisze do swej rodziny: „Nie znoszę tutejszych napoi! Nie rozumiem potrzeby picia kawy, herbaty i kakao. Herbata ma dla mnie smak nawozu, kawa — sadzy, czekolada — słodu. Ale cobym z przyjemnością wypiła, to talerz dobrej polewki winnej!".

W Wiedniu poznano kawę, dzięki królowi... Janowi Sobieskiemu, który, zdobywszy na Kara Mustafie olbrzymie ilości kawy, znanej już w Polsce, ofiarował ją polakowi, Kulczyckiemu, zasłużonemu w tej bitwie, który pierwszy założył kawiarnię w Wiedniu. Kawiarnia ta przetrwała na Schlosser Gasse przez 100 lat.

Kawę więc, dzięki zawartości około 2% kofeiny, uważamy za używkę pożyteczną, zastrzegając się jedynie przed użyciem jej u osób zbytnio młodych, osób cierpiących na choroby nerek, nerwowych i zbyt pobudliwych.

Osoby zdrowe są nieraz zmuszone używać kawy, jako pewnego rodzaju bicza dla swych nerwów i mięśni, w czasach obecnych, gdy żyje się w ciągłem ich napięciu.

Używać kawy nie powinni tylko rekonwalescenci i dzieci; niech się zadowolnią surogatami.

Dr. J. Mozołowska.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Uwagi dla wszystkich czytelniczek, zapytujących o pielęgnację cery:

Piękną cerę osiągnąć można jedynie przez pielęgnowanie zdrowia, ćwiczenia fizyczne, korzystanie ze słońca, powietrza, przestrzeganie czystości, higjeny, odpowiednich warunków życiowych, wreszcie przez stosowanie racjonalnej kosmetyki lekarskiej.

Zależnie od ilości gruczołów łojowych w skórze, rozróżnia się cerę: 1) normalną, 2) suchą, 3) tłustą, 4) mieszaną (częściowo suchą, a częściowo tłustą).

Odróżnienie rodzaju cery nie zawsze jest dla laika możliwe. Typ skóry normalnej: miernie sucha, lecz nie łuszcząca się, gładka, w miarę cienka, elastyczna, dobrze napięta, o kolorze naturalnym (lekko różowym), znosząca mydło i zmiany temperatury.

Typ cery tłustej: gruba, szara lub żółta, lśniąca; zawiera otworki z gruczołów, dziurkowana, najczęściej z wągrami i krostami; na mydło, na zmiany temperatury niewrażliwa.

Typ cery suchej: cienka, delikatna, wrażliwa na mydło, zmiany temperatury i wodę, łuszczącą się, skłonna do opierzchnięć i liszai.

Typ cery mieszanej: nos i policzki typu skóry tłustej, reszta twarzy sucha lub normalna.

Dobre kosmetyki są środkami pomocniczemi w pielęgnowaniu urody kobiecej.

Do Szanownych Czytelniczek. Prosimy przy pisaniu listów streszczać się w opisywaniu swych dolegliwości i nie podawać więcej, jak kilka pytań odrazu. Przesyłać pytania, pisane czytelnie, gdyż listy, pisane zbyt rozwlekle, drobniutkiem pismem, nie będą uwzględniane. Na pytania, zawarte w listach do Redakcji, odpisujemy gratis.

Zosi z Milanówka. Do czyszczenia ząbków używać stale dobrej pasty bez mydła oraz eliksiru. Natomiast dwa razy w tygodniu czyścić ząbki rozcieńczoną wodą utlenioną.

Stroskanej Matce. Jak Maleństwo karmić i jak higjenicznie wychowywać, wskażą Pani Poradnie dla dzieci zdrowych, prowadzone przez lekarzy-fachowców. Tego rodzaju instytucje dają nieocenione rady każdej Matce, dbającej o swe maleństwo. Proszę się tylko zastosować do wskazówek lekarzy, a córeczka Sz. Pani napewno będzie przybierała na wadze.

Nieszczęśliwej. Zez może być zupełnie wyleczony zabiegiem chirurgicznym. O ile Sz. Pani nie była operowana, jako dziecko, nie należy rozpaczać, lecz udać się do lekarza-okulisty i cała dolegliwość będzie usunięta bez żadnego śladu.

Małopolance. Podczas ciąży konieczne jest noszenie pasa, zwłaszcza w drugim okresie ciąży. Blizny po porodzie, niestety, nie dadzą się już usunąć, zwłaszcza po paru latach.

Lwowiance. Córeczka Sz. Pani powinna nosić biustonosze, lecz nie uciskające, a tylko podtrzymujące.

Nieszczęśliwej. O chorobach wenerycznych poucza książka prof. Lenartowicza jasno, zwięźle, a przytem bardzo popularnie. Choroby te są w obecnej dobie, przy stosownem leczeniu, zupełnie uleczalne; należy tylko uzbroić się w cierpliwość i wytrwałość.

N. N. List nie nadaje się do odpowiedzi na łamach „Kultury Ciała". Wszelkie odpowiedzi na zagadnienia seksualne załatwiamy w prywatnej korespondencji.

Pani Loli K. Przy bardzo wrażliwej skórze zabiegi przeciw zmarszczkom stosuje się również, lecz zupełnie inne.

Obecnie bardzo stosowane są lodowe masaże twarzy — dają bardzo dobre wyniki.

Zośce z Radomia. Łojotok obecnie leczy się nowemi metodami.

Stałej Czytelniczce z Wilna. Parówek gorących nie stosuje się obecnie przy skórze zwiotczałej, a tylko zimne natryski (rozpyloną wodą, zawierającą sole ożywcze).

Eleganckiej Damie. — Każda dbająca o siebie kobieta, stosując się do obecnej mody, zwęża brwi stosownie do swej twarzy. Należy pamiętać, żeby włosów na brwiach nie wyrywać, lecz podgalać żiletką, przecierając miejsca podgolone pumeksem. Brew, w ten sposób utrzymywana, robi wrażenie ciemniejszej. Należy zwrócić uwagę, ażeby zbytnio jej nie zwężać; zwłaszcza kobiety o twarzach dużych i rysach grubych, choćby nawet regularnych, nie powinny zwężać zanadto rysunku swoich brwi. Przeciwnie, kobiety z drobnemi rysami, o małych twarzyczkach, mogą zwężać brewki jaknajsilniej.

J. J. — Pielęgnacja włosów przy łojotoku ma olbrzymie znaczenie: należy pilnować, ażeby włos się nie zatłuszczał, myć w tym celu higjenicznemi środkami. Jeśli włosy przy tem wypadają, stosować płyn wzmacniający przeciw wypadaniu włosów i ogólne wskazania higjeniczne. Jeśli jest łupież, najlepszą usługę odda „Galaretka" przeciw łupieżowi, wcierana na 12 godzin przed umyciem.

J. K. — Przemyśl. Na list Sz. Pani do działu kosmetycznego, z powodu braku adresu, nie odpowiadamy.

Ogólna odpowiedź. — Szanownym Czytelniczkom, które proszą o leczenie wątroby, nerek i t. d., oświadczamy, że Redakcja „Kultury Ciała" leczeniem na odległość się nie zajmuje. Możemy dawać tylko ogólne wskazówki higjeniczne, ale nie porady lekarskie. Jedynie lekarz - specjalista może po zbadaniu odpowiednio zadecydować i przepisać stosowną kurację. Wprawdzie troska o zdrowie naszych czytelniczek leży w samem założeniu naszego pisma, ale zadaniem naszem jest wskazać drogę, jak uniknąć choroby, stać się silną, zdrową jednostką, pożytecznym członkiem społeczeństwa. Leczenie zaś w razie choroby pozostawiamy tym, którzy są do tego powołani.

Zofji z Kołomyi. — Na pytanie, zawarte w Jej liście z prośbą, co trzeba stosować, by wzmocnić włosy — odpowiedzieć w krótkich słowach nie można, zwłaszcza bez zbadania organizmu, włosów i skóry. Przyczyny wypadania należy szukać czy to w chorobie ogólnej, np. anemji, złej przemianie materji i t. d., czy też w samym włosie. Stosowanie lekarstw bez zbadania nigdy nie da odpowiednich wyników.

Odpowiedź ogólna. Ołówki do brwi. — Piękna brew jest wielką ozdobą twarzy kobiecej.

Pielęgnacja brwi polega na ich zmywaniu dwa razy dziennie (przy myciu twarzy) delikatnem mydłem i ciepłą wodą, oraz przeczesywaniu brwi szczoteczką. Kolor brwi powinien być zawsze ciemniejszy, niż włosy. Dla przyciemnienia brwi stosuje się ołóweczek; dla brunetek i szatynek czarny, dla blondynek bronzowy.

Ołówki do brwi nie zawierają żadnych składników, niszczących cebulki włosowe, mogą być stosowane codziennie bez szkody. Przeciwnie, pod wpływem środków, w nich zawartych, cebulki włosowe się wzmacniają.

Sposób użycia: co dzień rano po umyciu i wyszczotkowaniu musnąć lekko brwi w kierunku od nosa do skroni i watką wytrzeć do sucha.

P. S. Adres Laboratorjum Kosmetyków Higjenicznych według przepisu Dr. J. Świtalskiej: Warszawa — Krucza 31, m. 3 — Tel. 102-77. Wysyła katalogi bezpłatnie na żądanie.

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ". Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA
Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.

BIBLJOTEKA WYCHOWAWCZA DZIECKA I MATKI

wydawana przez
Tow. Wydawn. „BLUSZCZ"
Warszawa, Pl. Zamkowy 9

obejmuje następujące działy:

Wychowanie fizyczne, higjena i profilaktyka, wychowanie umysłowe, wychowanie moralne, wychowanie obywatelskie, wychowanie estetyczne, wychowanie praktyczne, beletrystyka dydaktyczna.

DOTYCHCZAS WYSZŁY:

z. 1) *Marja Benisławska* „Z mojej praktyki wychowawczej" — 1 zł. 50 gr.
„ 2) *Prof. Dr. Stefan Szuman* „Rozwój rysunku u dziecka i jego kształcenie" — 1 zł. 50 gr.
„ 3) *N. Szretterowa* „Gra ruchowa jako środek wychowawczy" — 1 zł. 50 gr.
„ 4) *Zofja Jętkiewiczowa* „O wpływie rodziców na przyrodzone wartości dzieci" — 1 zł.
„ 5) *Marja Czeska-Mączyńska* „Pamiętnik młodej matki" — 1 zł.
„ 6) *Ala Maryńska* „W przedszkolu" — 1 zł. 50 gr.
„ 7) *Ryta Gnus* „Radość śpiewu" — 1 zł. 50 gr.
„ 8) *Iza Moszczeńska* „Samodzielność i odpowiedzialność dziecka" — 1 zł. 50 gr.
„ 9) *Alessandrina Ravizza* „Moi złodziejaszkowie — 1 zł. 50 gr.

Przesyłka pocztowa każdej książki wynosi 20 gr.

Należność z zamówieniem przesyłać do „BIBLJOTEKI WYCHOWAWCZEJ DZIECKA i MATKI".

Warszawa, Plac Zamkowy 9. **Konto P.K.O. 15.880.**

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.